

献立指導計画

令和5年6月

		栄養士よりひとこと	
6/1 (木)	献立	コッペパン 牛乳 フランクフルトトマトソース コールスローサラダ アルファベットスープ	みなさんは今日、食事の前に手をよく洗いましたか？ 私たちの手には、汚れや、目に見えない細菌やウイルスが、気がつかないうちにたくさんついてます。手を洗わないで食事をすると、その細菌やウイルスが体の中に入り、かぜなどの感染症や食中毒の原因になることがあります。 感染症や食中毒を予防するために、食事の前には必ず石けんを使って、良く手を洗い、清潔なハンカチで手をふくようにしましょう。
	献立のねらい	手を良く洗って食べよう	
6/2 (金)	献立	ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ ゆかり和え 高野豆腐のみそ汁	みなさんは日頃、意識してよくかんで食べていますか？かむということは脳の働きを活発にしたり、食べ物の消化・吸収をよくしたりと、みなさんのからだにとって、とても大切な働きをしています。今日の給食では、ごぼう入りのメンチカツと高野豆腐の入ったみそ汁を取り入れて、かみ応えのある献立にしました。しっかりかんで食べましょう。
	献立のねらい	かむことの大切さについてろう	
6/5 (月)	献立	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん 中華サラダ	みなさんは、薄味が健康に良いということは、知っていると思います。実際に薄味にすることはなかなか難しいようです。しかし、食塩を少なくすることは、高血圧や生活習慣病の予防に繋がります。酢や香辛料などを利用するなど、今のうちから薄味に慣れて、バランスのよい食事を心がけましょう。
	献立のねらい	薄味に慣れよう (減塩の工夫)	
6/6 (火)	献立	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ポークビーンズ こんにやくサラダ	豆類は栄養価が高く、様々な調理法や加工品として、昔から世界中で食べられてきました。日本人も昔は、豆料理をよく食べていましたが、最近は豆を食べることが少なくなっています。しかし、栄養的にも大変優れた豆は、もっと食べてほしい食品です。 豆には、エネルギーになる炭水化物や、体をつくるタンパク質や鉄、カルシウム、体の調子を整える食物せんいやビタミンなどの栄養素がたくさん含まれています。そこで給食では、おいしく食べられるように工夫して、いろいろな料理に豆を使うようにしています。豆が苦手な人が多いのですが、とっても大事な栄養素が入っているので、残さないで食べてください。
	献立のねらい	豆について知ろう	

献立指導計画

令和5年6月

		栄養士よりひとこと	
6/7 (水)	献立	ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 しょうがあげ もやしたっぷりごまみそ汁	人間の体は、暑さを感じるとたくさん汗をかきます。それは、汗をかいて体温を下げ調節するためです。意識して水分をとりたいのは、起床直後と就寝前、食事中、運動前後や運動の最中、入浴前後です。ジュースや炭酸飲料には糖分が多いので、麦茶や水を飲むようにしましょう。また、食事から水分も重要です。一日三度の食事をしっかり食べましょう。
	献立のねらい	水分の取り方について知ろう	
6/8 (木)	献立	ココアパン 牛乳 白花豆コロッケ マスタードサラダ ジュリエンスープ ヨーグルト	みなさんは、「カルシウム」という栄養素を知っていますか？カルシウムは、牛乳・乳製品、小松菜や海藻、小魚や豆腐などの食品に多く含まれており、主に骨や歯をつくるもとになります。成長期のみなさんにとって、非常に大切な栄養素の一つです。しかし、日本人が不足しやすい栄養素とも言われています。最もカルシウムの吸収率がよい食品は、牛乳です。給食に毎日出ている牛乳を、しっかり飲んでいきますか？健康な体を作るために、苦手な人も、半分くらいは飲めるように頑張ってみましょう。今日は、牛乳に加え、ヨーグルトもついています。しっかり食べましょう。
	献立のねらい	カルシウムについて知ろう	
6/9 (金)	献立	ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 春雨サラダ	春雨は、春の雨と書きます。緑豆とよばれる青小豆やじゃがいも、さつまいもなどからとったでんぷんを使って作られます。中国から伝わった食品で、日本では鎌倉時代から食べられています。給食では、今日のようにサラダにしたり、スープに入れたりしています。
	献立のねらい	春雨について知ろう	
6/12 (月)	献立	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 焼きビーフン レタスと卵のスープ	茨城県は、レタスの生産量が全国第2位です。主に、坂東市、古河市、境町などの県西地区で作られています。旬は、3月から5月と、10月から11月の2回あります。大きく分けて、葉っぱが丸まっている「ヘッドレタス」と、サニーレタスなど丸まっていない「葉レタス」の2種類があります。茨城の畑で育ったレタスは、甘くて、みずみずしく、歯ざわりが良いと好評だそうです。今日は、ヘッドレタスをスープに入れました。旬のレタスを味わっていただきます。
	献立のねらい	レタスについて知ろう	

献立指導計画

令和5年6月

		栄養士よりひとこと	
6/13 (火)	献立	こめ 米パン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ペンネアラビアータ まめ 豆とポテトのスープ うめ 梅ゼリー	わたし のう 私たちの脳は、ごはんやパンなどの主食に含まれる“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。今日の給食では「米パン」がそれに当たります。朝、おきたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなっているためです。朝ごはんを食べないと、午ぜんちゅう からだ うご 前中、体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝ごはんですっかり補給し、脳とからだを目覚めさせることで、朝から勉強や運動に集中できます。朝ごはんは1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。朝ごはんを食べて毎朝きちんとスイッチを入れましょう。
	献立のねらい	あさ 朝ごはんの大切さについて知ろう	
6/14 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚キムチ トックスープ	かんこく トックは韓国のもちです。もち米で作る日本のもちとは違い、うるち米で作られるので粘りや伸びは少なく、歯切れがいいのが特徴です。煮込み料理やなべ料理に加えても煮崩れしにくいので、いろいろな料理に使われます。今日はスープにトックを入れました。韓国のもちを味わってください。
	献立のねらい	トックについて知ろう	
6/15 (木)	献立	レーズンパン ぎゅうにゅう 牛乳 こめ 米粉シチュー かみかみ えたまめ 枝豆サラダ	きゅうしよく まいにちぎゅうにゅう なぜ給食には毎日牛乳がでるのでしょうか。牛乳は、骨や歯などをつくるもとになるカルシウムをたくさん含んでいて、体がどんどん成長するみなさんには、大切な食品のひとつだからです。 また牛乳は牧場の牛からしぼられた自然のものです。牛の食べるえさや季節によって味が変わります。何気なく飲んでいる牛乳の味や香りにも個性があることを知って、残さずおいしくいただきます。
	献立のねらい	ぎゅうにゅう 牛乳について知ろう	
6/16 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かつおフライ くき 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁	だいいょうてき あかみ さかな わたし ち きんにく からだ かつおは代表的な赤身の魚で、私たちの血や筋肉など体をつくってくれる「たんぱく質」が豊富に含まれます。春と秋の2回おいしい時期があり、春から初夏の時期に、えさをもとめて北上するかつおは「初がつつお」といわれ、身が赤く、味もさっぱりしています。9月頃から南下し始めるものは、「戻りがつつお」と呼ばれ、脂がたっぷりとのっています。 火を通すと身が固くなるため、刺身などで食べることが多いかつおですが、今日の給食では食べやすいようにフライにしました。栄養たっぷりのかつおを味わいましょう。
	献立のねらい	かつおについて知ろう	

献立指導計画

令和5年6月

		栄養士よりひとこと	
6/19 (月)	献立	ごはん 牛乳 アジフライ 華風あえ タンタンスープ	みなさんはどのような姿勢で食べていますか？食事中は、姿勢をよくして食べるのがマナーです。机にひじをついたり、背中を丸めて食べると、見た目が悪いだけでなく、胃がおされて、食べたものの消化も悪くなります。箸を持たないほうの手は、食器にそえたり、食器を持ったりして、よい姿勢で食べましょう。
	献立のねらい	姿勢をよくして食べよう	姿勢をよくして食べると、周りの人たちが気持ちよく食事ができるだけでなく、自分の体のためにもいいことがいっぱいあります。
6/20 (火)	献立	黒パン 牛乳 グラタン 麦入り野菜スープ フルーツポンチ	給食は、毎日調理員さんがみなさんが食べやすいように食材の大きさやかたさを考えて作ってくださっています。手作りすることは、時間と手間がかかりますが、味を調整することができ、手作りのよさが出せます。調理員さんも、みなさんにおいしく食べてほしいという気持ちで一生涯懸命に作ってくださっています。感謝の気持ちで味わっていただきましょう。
	献立のねらい	感謝して食べよう	
6/21 (水)	献立	ごはん 発酵乳(ストロベリー) キーマカレー 海藻サラダ	カレーはインドで生まれた料理です。カレーの名前はインド料理の「カリー」からきていて、ソースや汁物という意味があります。インドのカリーは、その地方や家庭によって材料や味付けに違いがありますが、基本的には肉や野菜をターメリック、クミンなど10種類以上の香辛料を使って煮込んだ汁気のある料理です。今日のキーマカレーの「キーマ」とは、ヒンディー語で「細かいもの」という意味があります。ひき肉を使い、野菜は細かく切りました。ごはんと一緒においしくいただきましょう。
	献立のねらい	キーマカレーについて知ろう	
6/22 (木)	献立	ロールパン 牛乳 和風スパゲッティ ツナサラダ たまごプリン	スパゲッティはイタリア料理で使われるめん類であるパスタの一種です。断面が円形で、細長いものをいいます。 スパゲッティということばはイタリア語でひもを意味します。イタリアでは太さによって呼び方が変わります。直径1.9ミリから2ミリぐらいのものをよびますが、日本では断面が円形で細長い物を太さにかかわらずスパゲッティと呼んでいます。
	献立のねらい	スパゲッティについて知ろう	今日は日本で生まれたしょうゆを使った「和風スパゲッティ」です。味わって食べましょう。

献立指導計画

令和5年6月

		栄養士よりひとこと	
6/23 (金)	献立	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきのいため煮 かきたま汁	正しくおはしが持てると、食べやすいだけでなく、周りの人にもよい印象を与えます。自分の持ち方はどうですか？正しく持っていますか？おはしを上手に使うと、食べ物を切ったり、包んだり、はさんだりと、たくさんことができます。正しい持ち方ができていない人は、今のうちから正しく持てるように、練習しましょう。
	献立のねらい	おはしを上手に使う	
6/26 (月)	献立	ごはん 牛乳 ハッシュドビーフ 寒天入りヘルシーサラダ	平成17年6月に「食育基本法」が成立し、国をあげて食育を多くの人に広めるために、毎年6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」と定められました。今では、学校や家庭、地域などで「食」を考える機会としていろいろな試みが行われています。学校では「給食の準備や後片付けをしっかりとる。」「マナーを守って食事をする。」「食事を作ってくれる人に感謝する。」など、給食を通して食育を実施しています。なにげなく食べてしまう食事です、意識して「食」の大切さを考えながらいただきます。
	献立のねらい	食育月間について知ろう	
6/27 (火)	献立	ジャンバラヤ 牛乳 ししゃもフライ オニオンドレッシングサラダ ミルクプリン	ジャンバラヤはアメリカ南部、ルイジアナ州の「ケイジャン料理」のひとつです。炒めた肉やソーセージなどの具材に米や調味料、スパイスを加えて炊き上げる、炊き込みご飯のような料理です。タバスコやチリソースなどで味付けするため、スパイシーで辛味がきいた味わいが特徴です。ケイジャン料理とは、移民が多かったルイジアナ州で、スペイン、フランス、アフリカの料理や調理方法が混ざり合って生み出された、素朴でシンプルで料理のこころです。普段の食事だけでなく、バーベキューやお祭りなど、大勢の人が集まるイベントでもよく食べられていて、大きな鍋を使い、一度にたくさんのジャンバラヤを作ることがあるそうです。
	献立のねらい	ジャンバラヤについて知ろう	
6/28 (水)	献立	ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし 手作りふりかけ	今日のふりかけは、手作りです。お店に売っているふりかけと手作りのふりかけは何がちがうのでしょうか？お店に売っているものには、長持ちさせるために保存料などの添加物が入っています。手作りは作ってすぐに食べるので、保存料はいりません。体にやさしい上、作った人の愛情もたくさん入っています。
	献立のねらい	手作りのよさを知ろう	味わって食べましょう。

献立指導計画

令和5年6月

		栄養士よりひとこと	
6/29 (木)	献立	ミルクパン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 切りほしだいこん 切干大根とひじきのサラダ とうにゅう 豆乳スープ	おいしく給食を食べるためには、衛生的な食事環境を整えることが大切です。給食の前には窓を開けて、空気の入替えをしましょう。空気中の細菌やウィルスを減らすことができます。それから、石けんで手を洗い、給食の準備をします。給食が運ばれる前には配膳台をきれいにふいておきます。そして、給食の時間はほこりをたてないように、給食当番以外の人は席について静かに待ちましょう。みんなで協力してきれいな場所でおいしくたべましょう。
	献立のねらい	えいせい き 衛生に気をつけよう	
6/30 (金)	献立	ごはん 牛乳 とりにく うめふうみ 鶏肉の梅風味あげ ごまあえ み じる 実だくさん汁	うめ がつ しゅん むか あお 梅は、6月ごろに旬を迎えます。青みががっている梅は未熟なもの、黄色い梅は完熟しているものです。梅は、種の部分に体に良くない成分が含まれているため、生で食べるのには向いていません。そこで、おいしく食べるために、昔からさまざまなものに加工されてきました。今日からは揚げに、梅のペーストを使用しました。梅には疲れをとってくれる効果もあります。梅雨を元気に過ごしましょう。
	献立のねらい	しゅん うめ あじ 旬の梅を味わおう	